Principado de Asturias

COGERSA

SEMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓN DE RESIDUOS

TEMÁTICA 2026: SUFICIENCIA MATERIAL

del 21 al 29 de noviembre 2026

¿QUÉ, DÓNDE Y POR QUÉ?

La suficiencia material consiste en utilizar solo los recursos realmente necesarios para cubrir nuestras necesidades reduciendo la demanda desde el origen, optimizando el uso de lo que ya existe para reducir en lo posible el impacto ambiental derivado del consumo.

Vivimos en un planeta con límites, la Tierra dispone de una enorme capacidad para proporcionarnos recursos y absorber parte de los impactos de nuestra actividad, pero esa capacidad no es infinita. Por eso priorizar la suficiencia material es fundamental para:



Vivimos por encima de las posibilidades del planeta. Cada año consumimos más recursos de los que la naturaleza puede regenerar. Es como si gastásemos más dinero del que tenemos: estamos acumulando una deuda con el planeta.

¿Y qué consecuencias tiene?



- Aumento de las temperaturas
- Deterioro de suelos
- Más contaminación ambiental
- Escasez de agua dulce disponible
- Pérdida de biodiversidad
- Empeoramiento de nuestra calidad de vida

El consumo global actual hace que necesitemos 1.73 planetas para vivir

¿CÓMO, CUÁNDO y PARA QUÉ?

Reflexionar sobre nuestras necesidades nos ayuda a hacer un consumo más responsable. La clave está en usar lo que necesitamos durante el mayor tiempo posible, evitando consumir recursos innecesariamente.

Antes de adquirir algo nuevo podemos hacernos 5 preguntas:

¿Lo necesito?
Quizá ya tenemos algo que cumple esa función.

¿Puedo encontrarlo reutilizado?
La segunda mano y los productos reacondicionados permiten aprovechar recursos que ya están en circulación.

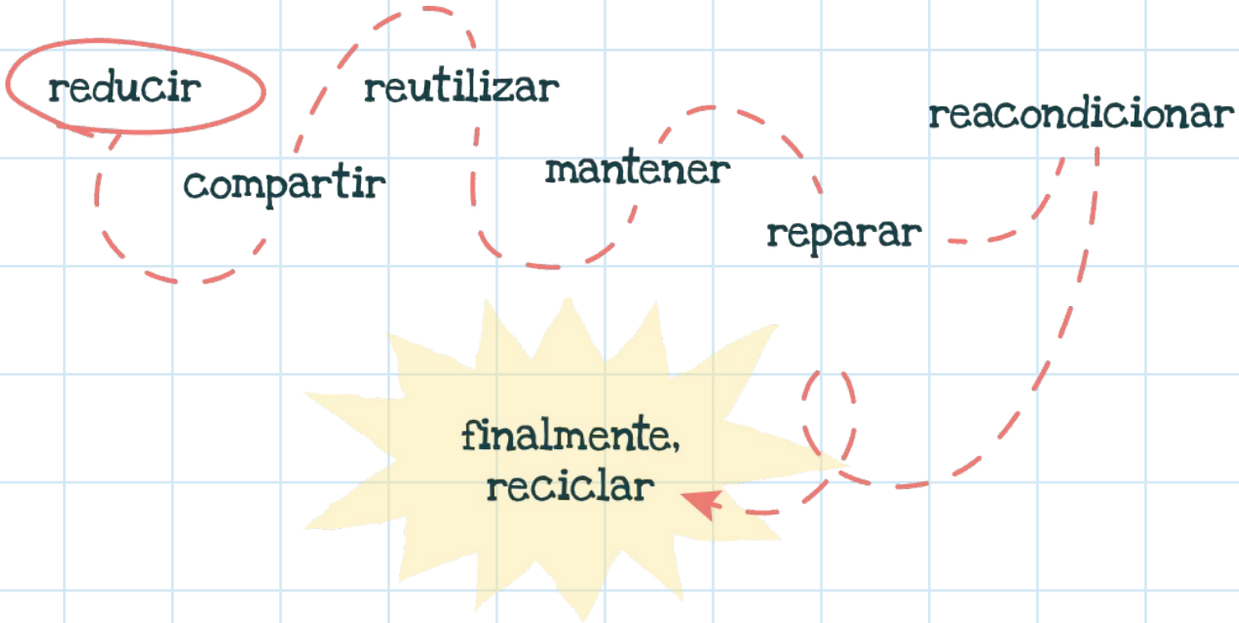
¿Tengo que comprarlo?
Podría existir una alternativa de préstamo, alquiler o uso compartido.

¿Qué ocurrirá cuando ya no lo necesite?
Un buen producto debería poder reutilizarse, repararse, desmontarse o reciclarse fácilmente.

¿Durará?
Conviene valorar calidad, resistencia, mantenimiento y posibilidad de reparación.

¿CÓMO ELIJO BIEN?

Utilizando menos recursos, aprovechando mejor los productos, reduciendo desperdicios y desarrollando formas de producir y consumir que necesiten menos materiales y energía.



3 ahorros en una misma decisión

Consumir de manera más responsable puede generar un **triple beneficio.**



Ahorramos dinero en nuestro bolsillo

Comprar menos, reparar, reutilizar, compartir o elegir productos duraderos puede reducir nuestros gastos.



Ahorramos recursos planetarios

Evitar el consumo innecesario nos permite utilizar menos materias primas de la naturaleza y respetar sus tiempos de regeneración.



Ahorramos impacto ambiental

Fabricar, transportar y desechar los productos que consumimos tiene consecuencias para el medioambiente. Consumir solo lo que necesitamos ayuda a conservar el aire, el agua, los suelos y la naturaleza que nos rodea.

Recuerda

La opción más sostenible es consumir con responsabilidad.

Aprovechar los recursos y sus materias primas ayuda a cuidar el planeta.

Ahorrar materiales también significa reducir el impacto ambiental.

UNA FECHA PARA REFLEXIONAR

En 2026, **el día de sobrecapacidad de La Tierra fue el pasado 30 de julio**, y cada año se adelanta. Este día es en el que agotamos el presupuesto de recursos naturales que la Tierra puede renovar durante todo un año, y entramos en deuda ecológica.



La Solución

Empieza por consumir mejor: pensar antes de comprar, elegir solo lo que necesitamos y poner en práctica las 3R: reducir, reutilizar y reciclar. Así aprovechamos mejor los recursos y respetamos los tiempos de la naturaleza.



Tenemos un solo planeta y necesitamos vivir dentro de sus posibilidades